

## Gratin aubergines-tomates



4 aubergines, 4 tomates râpés, 200g de mozzarella râpé, 100 g de fromage râpé, 4 œufs, 2 cuillères à soupe d'huile, un peu de basilic haché, sel, poivre

Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 7 minutes, écailler-les, couper-les en petits morceaux. Faire cuire les tomates râpées dans une poêle avec l'huile en remuant jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Eplucher les aubergines et couper-les en tranches de 2 cm d'épaisseur, saler.

Faire frire les tranches d'aubergines dans un bain d'huile chaude, égoutter-les sur papier absorbant.

Disposer la moitié des tranches dans un plat allant au four, ajouter au dessus les petits morceaux d'œufs, la mozzarella et le basilic haché, recouvrir du reste d'aubergines. Etaler une couche de sauce tomates, saupoudrer de parmesan râpé et faire gratiner au four.

## A fond la forme avec la banane



Pour remédier à un coup de pompe, la banane est un puissant reconstituant. En consommer le matin vers 11 h donne un

excellent coup de fouet. Et en y ajoutant une cuillerée de miel, vous serez rapidement en pleine forme.

# Que faire face à une personne en crise épileptique



Photos : DR

**Les témoins de crise généralisée sont souvent désarmés face à la soudaineté et au caractère souvent spectaculaire d'une crise tonico-clonique.**

Pour venir en aide à une personne en crise, il suffit pourtant de respecter quelques règles simples et d'éviter quelques erreurs.

### Ce qu'il faut faire

Garder son calme, la crise est d'une durée limitée le plus souvent inférieure à 3 minutes ;  
Noter l'heure d'apparition de la crise afin d'en mesurer la durée :  
-Placer la personne en position allongée, de préférence sur le côté (position latérale de sécurité), et le plus confortablement possible ;  
- protéger sa tête contre tout risque de blessures, d'écorchures, de chocs... ;  
Vérifier que la personne

respire, notamment si son visage devient cyanosé ;  
Rester auprès de la personne jusqu'à récupération complète de ses facultés. La plupart des victimes de crises d'épilepsie mettent plusieurs minutes avant de sortir de leur hébétément ;  
Prévenir les secours d'urgence seulement si la crise se répète en boucle, si des difficultés respiratoires ou des blessures apparaissent, ou si la crise se prolonge au-delà de 5 minutes.

### Ce qu'il ne faut pas faire

Entraver les mouvements pendant la durée de la crise.  
Mettre un objet en bouche (mouchoir en tissu ou en papier, coton, etc.) avec la louable intention de prévenir une morsure de la langue. La personne en crise risque d'avaler l'objet et de s'étouffer avec ;  
Placer vos doigts dans la bouche du malade pour

éviter qu'il ne se morde la langue. Vous risqueriez d'y laisser une phalange...  
Transporter la personne au cours de la crise ;  
Donner à boire, à manger ou des médicaments.

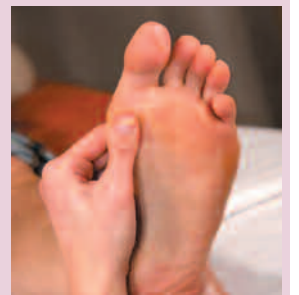
## Les verrues

La verrue, petite tumeur bénigne de la peau, est une affection d'origine virale ; de nombreux virus peuvent en être responsables.

Les virus à l'origine des verrues sont contagieux.

Il faut aussi noter que certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres à développer des verrues.

Les lieux humides comme les piscines, vestiaires et douches seraient plus propices à la transmission des virus responsables des verrues, c'est pourquoi, il est recommandé de porter des sandales dans ces lieux, pour éviter en particulier les verrues plantaires



## Tarte bananes-noix de coco



**1 pâte brisée ou feuilletée. Garniture : 1dl de lait, 80 g de noix de coco râpée, 125 g de sucre, 2 œufs, 1 petit verre d'eau de fleurs d'oranger, 60 g de sucre, 4-5 bananes**

Préchauffez votre four thermostat 6-7 (180°-200°).

Etendre la pâte sur un moule à tarte et la percer à l'aide d'une fourchette.

Faites-la cuire à blanc 15 mn.

Battez les œufs, puis rajoutez la noix de coco et le sucre.

Faites bouillir le lait et rajoutez-le peu à peu au mélange.

Portez à ébullition pour faire épaissir.

Hors du feu, rajoutez 1 verre d'eau de fleurs d'oranger.

Versez le mélange sur la pâte et garnissez de rondelles de bananes.

Faites cuire 10 mn au four thermostat 6 - 7 (180°-200°).

## Astuces

### Cake

Lorsque vous enfournez le cake, formez un creux au centre de la pâte. En cuisant, le cake gonflera et la partie centrale, plus basse au départ, se soulèvera à la hauteur des bords.

Pour que les fruits confits et les raisins tiennent de manière homogène dans votre cake, farinez-les et ne travaillez pas trop le sucre et le beurre avant d'ajouter la farine ; la pâte serait trop liquide pour supporter le poids des fruits. Un

cake est toujours meilleur 24 h après sa fabrication.

### Génoise

Attendez au moins 4 h après sa sortie du four pour découper ou décorer une génoise : la pâte sera plus compacte. L'idéal est de la confectionner la veille pour le lendemain. Décorer la génoise renversée car le fond est plus lisse que le dessus.

### Savarin

Créer un moule : si vous n'avez pas de moule à savarin, vous pouvez



utiliser un moule rond au milieu duquel vous disposerez un ramequin rond allant au four.